

‘おとそ’という漢方薬

お正月にのむ「おとそ」です。おとそは、お酒じゃないの？と言われますが、実は漢方薬なのです。お酒も漢方薬の一種はくしゆで白酒といい、体を良く温めます。そのお酒に 7 種類の漢方薬を入れたもので「屠蘇」と書きます。成分はお酒に、山椒、防風、ミカンの皮、ニッキ、オケラの葉、桔梗、あずきが入っています。これを元旦に飲むと、昨年の邪気を払い、一年の福寿を招くといわれます。また、服用方法は、一家そろって飲むときは年少のものから始めて年長のものにまわすといわれています。山椒はお腹を温め魚中の毒を消す働きがあり防風は体内の毒を消し、ミカンの皮とニッキは、気をめぐらせ気分をすっきりさせます。あずきも毒消しに、オケラの葉は、利尿に働き、桔梗はのど風邪によく、良いスタートをきれるようにとつくられました。

屠蘇散は、お正月だけでなく一年中お飲みいただける漢方薬です。味は美味しくないですが健康のため飲んでみるのも良いと思います。



INFORMATION



主婦の友社「妊活スタートブック」掲載のお知らせ
むつみ薬局(むつごろう薬局東京店)で取材を行いました。実際に不妊症でお悩みの方との漢方相談の様子です。手先の冷えがひどいことや、冷えるとお腹が冷えるところから当帰四逆加呉茱萸生姜湯をお出ししました。良い結果が出ることを願っております。



銀座ネットタイムス掲載のお知らせ
東京銀座周辺のフリーペーパー「銀座ネットタイムス」の名医のコーナーにて取材をして頂きました。詳しくは、HPにて設置場所を確認してください。(よみうりホール、相田みつお美術館、ファンケル銀座スクエアなど)

静岡店営業時間変更のお知らせ
今年より静岡店の営業時間が**10時から18時**となります。また、**18時以降は予約制**になります。ご来店が遅くなる方は、前もってご予約をお願いいたします。ご迷惑をお掛けいたしますが、よろしくお願致します。



MUTSUGORO & MUTSUMI PHARMACY NEWSPAPER

no.177

むつごろう&むつみ薬局新聞



むつごろう無農薬当帰

家康は腹立たしく思われたと思いますが、天下泰平の世を作った家康公は、多くの人に安心感を与えました。その一つの手段が、中国、宋の時代の医学書を参考に、自ら漢方薬を作り、お薬を民に施す「施薬院」を作り病気を治していたことです。また驚くことに、少ない原料を最大限に生かすため、生薬を煎じるのではなく、粉碎してお薬を作っていました。煎じ薬1人前の量で、約20人分が作れるのです。少ない資源を知恵を使って有効活用にする日本の技術は家康から始まったのかもしれないね。

煎じた香りでリラックス

ところで最近お客様から、漢方薬を煎じている香りです。リラックスすると言われる。懐かしい香り、おばあちゃんのタンスの香り、またペットの猫が喜ぶなどの声を聞きます。この香りは、私たちの中に眠っている本能を呼び起こすのかもしれませんが。無農薬、有機肥料で漢方薬を耕作していると以外に動物の被害にあうことが多いのですが本能的にここは安全とわかるのでしょうか。人は安心すると自然に肩の力が抜けます。そして腸が動き出して便意をもよおします。この作用は、少し難しく言いますと、交感神経という自動車というアクセルが弛み、副交感神経というブレーキが掛ることから起こります。副交感神経が働くと腸が働き出すのです。またその逆も考えられます。食後に眠くなるのがそれで、このことを利用して「建中湯」とい漢方薬を使って自律神経の乱れやすい方に良い結果が出ています。理屈は別にしても、仕

安心感

皆様、明けましておめでとうございます。本年も引き続き宜しくお願い致します。

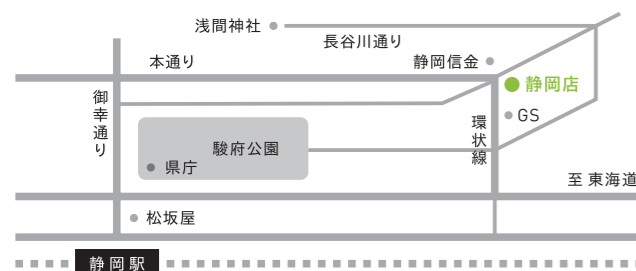
昨年も多くのことがありました。自然災害、政治の世界、悲しい事件と次々に不安の種がまかれてた1年でした。ニュースやネットを見ているだけで頭が重たくなります。今年は皆にとって良い年が来て欲しいと願っています。また、私事では、昨年立てた目標は半分だけ達成しました。念願の居合道二段を取ることができましたが、畑の当帰(漢方生薬)の種まきは、苗植えを優先しましたので今年に持ち越しです。また残念なこととしては毎週楽しみにしていたNHK大河ドラマ「真田丸」が終わってしまったことです。大変興味深く拝見させていただきました。ありがとうございました。真田丸ファンにとっては、徳川



静岡店 (むつごろう薬局)
所在地: 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 22-1
TEL: 054-(247)-6006
FAX: 054-(247)-6007
営業時間: 10:00~18:00 (18時以降は、要予約)
定休日: 日曜日・祝日
(12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。)
HP: <http://www.mutsugoro.co.jp>
EMAIL: info@mutsumi.co.jp



東京店 (不妊治療専門薬局むつみ薬局)
所在地: 〒104-0061 東京都中央区銀座3-8-17
銀座埋容会館ビル2F
TEL・FAX: 03-(3563)-6238
営業時間: 10:00~19:00 (予約制)
営業日: 火曜日・土曜日
(12/31-1/3, 8/13-15 はお休みを頂きます。)
HP: <http://www.ginzamutsumi.com>
EMAIL: info@ginzamutsumi.com



事場で漢方薬になる生薬を乾燥させているだけで、安心感に包まれるから不思議です。

気分が良くなる食事

私が大好きな和食屋さんが、家康公が幼少の頃通った浅間神社の表参道、「長谷通り」にあります。ここのお袋の味定食が絶品でお腹と心を満足させてくれます。シンプルな家庭料理ですが、食材から調味料に至るまで質と安全に大変よくこだわっています。お袋から愛情をたくさんもらった気分になり、その日はぐっすり眠ることができます。このことは、「粗食のすすめ」の著者、栄養士の幕内秀夫先生も言っています。シンプルで安全な料理こそ心と体を安定させるのです。

気をめぐらす縄跳び健康法

小倉重成先生が、すすめていたのが縄跳び運動でした。日本漢方の第一人者です。私の漢方の師匠の師匠にあたる方で、とても厳しい先生であったと聞いています。なぜ、縄跳びが良いの？と聞かれるのですが、その理由は上下運動にあると思います。便秘であれば縄跳びですぐに解消されます。腸が刺激されて、動き始めるからです。腸の働きが良くなれば免疫も上がり自然治癒力が増してきます。また不妊症の方は、子宮や卵巣が動き、血流が良くなり結果が出やすくなります。1日最大で5,000回(約60分)が効果的です。もちろん無理はしないで少しずつ続けてみてください。必ず準備運動と整理体操は15分はしてください。また、膝や腰などを痛めている方にはストレッチが有効で、その後に踏み台昇降運動が良いと思います。

小学生の時に縄跳びを続けていると、気持ちが高揚して、いつの間にか悩んでいることを忘れて、頭がすっきりした記憶はありませんか。縄跳び健康法の効果は、`気をめぐらす`ことでもあるのです。

心安らかにする漢方療法

`気をめぐらす`とはどのような事なのでしょう。漢方薬を飲んで既にお気付きの方もいると思いますが、頭がすっきりする、喉の詰まりがなくなる、目の疲れがとれる、

気持ちが明るくなれる、積極的になる、そして心安らかなれる事です。漢方で言う`気`は、元気、やる気、気分、気性、など私たちの何気無い会話の中で使われていますが、形はなく働きのみを言います。人間が健康維持する大切な要素の一つです。そのほかに、`血`と`水`があります。この気血水が体を循環していればいつまでも健康でいられると東洋医学は考え、病的なものは漢方薬を使って滞りを無くします。循環させることが体内にある毒素を排出させやすくするのです。例えば我慢していた大便や、小便、涙を出した後は誰でもスッキリするはず。生理前のイライラも生理と一緒になくなるから不思議です。漢方薬では、紫蘇の葉、薄荷、みかんの皮、ほおの木皮、ニッキなどの薬草をうまく組み合わせて気をめぐらせていきます。

もう一つ大切なものがあります。私たちは、人に傷つけられますが、人に助けられることもあります。気が合う人や人の気持ちがわかる人、そして何より大きな心を持っている人と接すると安心感で満たされます。薬局にわざわざ足を運んで来られる方に、電話やスカイプで相談頂く方に常にそう人でありたいと思います。これが私たち、むつごろう、むつみ薬局の目標です。

今年一年皆様方の健康をお祈りしております。

子午治療

平成29年の酉年がスタートしました。十二支は駿府城公園の坤櫓のように方位や、午の刻の正刻が正午のように時刻に使われてきました。酉の刻は17時から19時で酉の正刻は18時ですが、室町時代から江戸時代間での不定時法では常に日没は酉の正刻(18時)とされたので、夏では今の18時より遅く冬は今の18時より早くなっていました。

鍼灸治療で子午治療というものがあります。十二支に12の経絡が対応します。酉には腎経が対応しています。五臓六腑によって治療に効果的な時間があり、腎経の病証は17時から19時に治療するのが効果的です。もし、そ

の時間ではない時に治療する時には17時から19時に治療していると思込むといいそうです。現代医学でも投薬時刻を考慮して効果的な薬物治療を実践することがあり、時間治療(時間薬理)と言うそうです。地球を南北に結ぶ経線のことを子午線と呼ぶので、子の反対側は午だとすぐ浮かびます。酉の反対側は卯です。卯には大腸経が対応します。治療が終わったあと、まだ腎経上に痛みなどがあった場合、大腸経の「偏歴」や「温溜」というツボを治療します。

年末にお店でドアを開けて年賀状の宛名書きをしていた為、冷えて急に左の足首の内側が痛くなってしまったことがありました。内くるぶしの前には肝経、後ろには脾経、腎経が走行しています。閉店するころ少し足を引きずるくらいだったのですが、いつのまにか痛みがなくなりました。よくなったのは、その時期に右の手首で指3本を使って脈拍を数えるのを何回も繰り返していて、小指が偶然に「偏歴」を刺激していたからのようです。健側(痛みがない方)を刺激するのがポイントです。古くから子午治療が劇症の急性疾患に著功を示すと言われていたのですが、偶然が重なって効果を体験することができました。

「むつごろう健康五ヶ条」

- 一、人は自然界の一部であり、その調和で成り立つ。
- 一、心と身体は常に一体である。
- 一、なぜ病になったのか、その原因を考えること。
- 一、無理せず、無駄せず、継続すること。
- 一、真の健康とは、心と身体が調和し常に自然体である。



はこにわ薬草畑

皆さん明けましておめでとうございます。昨年は、熱中症になってしまい、途中から雑草に覆われてしまい当帰の成長が遅れました。今年こそ、雑草拔きは気合を入れていきますので応援をよろしくお願いいたします。これから春までは土作りです。今は漢方薬の残りカスをまいています。ここに、牛糞と籾殻、糠をまいて何回も耕運機をかけています。多くの種が発芽しますように。



子午治療

INFORMATION



11月21日藤枝市漢方講演会の様子



BS11取材風景